

トレーニングルームご利用の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間、以下の点を遵守の上ご利用いただきますようお願いいたします。

1. 利用時間及び定員について

- ・一人当たり **1時間30分程度**とします。
- ・**定員を6名まで**とし、利用状況により入室をお待ちいただく場合や退室をお願いする場合があります。
- ・受付及び電話での利用予約は一切お受けできません。

2. ご利用方法について

- ・ご利用前後には手洗い、手指の消毒をお願いします。
- ・**マスクをご着用ください。マスクがない場合はご利用いただけません。**
マスク着用での運動となるので、無理のない範囲でご利用ください。
また、熱中症予防の観点からこまめな水分補給をお願いします。
- ・利用したトレーニングマシン等は、備え付けの消毒用具を用いて**各自消毒をお願いします。**
- ・他の利用者の方と消毒をしていないトレーニングマシン等を共有することはお控えください。
- ・室内では対人距離をできるだけ2mを目安に、最低1mは確保し会話は極力お控えください。
- ・換気のため、窓と入口のドアは常時開放しております。

3. 器具の利用制限について

マシン種別	制限前	制限後
ランニングマシン（一人当たり最大30分まで）	5台	
エアロバイク（一人当たり最大30分まで）	3台	1台
筋力トレーニングマシン	6台	4台

●ランニングマシン・エアロバイク利用方法●

①受付カードをホワイトボードへ掲示

②開始時間記入（例 / 10 : 00）

③終了時間記入（例 / 10 : 30）

④利用後、受付カードを取り、記入した時間を消す

※**主電源**は切らないでください。

※ランニングマシン利用時間は**1人最大30分**まで
となっておりますので、ご協力お願いいたします。

※利用後のマシンは**各自消毒**をお願いいたします。

